

New Fitness

かばら インストラクター

家トレ教室! 9

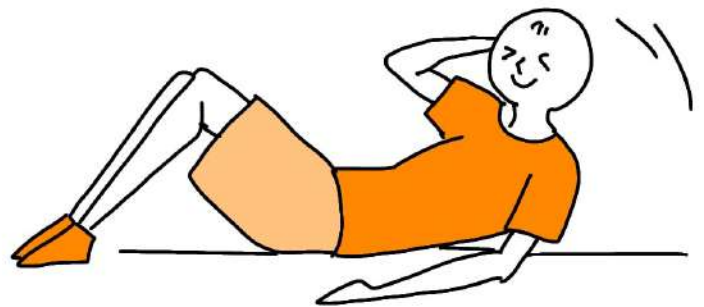
週1~2のペースで
ゆっくり行える
トレーニングを
提案します!

第9回

サイドクランチ

＜やり方＞

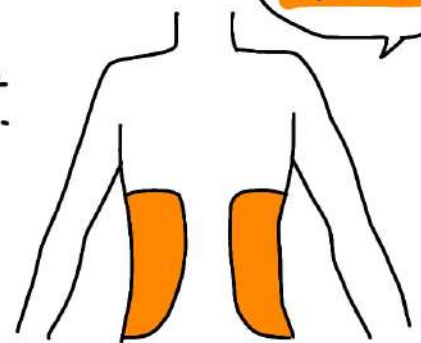
上側の手は頭の後ろに添え、
下側のひじをついて、3秒で上げて
3秒で下げます。
10回3セットを目標に頑張りましょう。
できるようになったら回数または強度を
上げていきます。



＜動きのポイント＞

- ★ 息を吐きながら、斜めに上体を起こします。
- ★ わき腹を縮めるイメージで肘と膝を近づけます。
- ★ 限界まで上げたら、ゆっくりと元に戻していきます。
- ★ 難しければ、下側の手で押してもOK。

ターゲットは
「腹斜筋」



アレンジ①

足もいっしょに

より腹斜筋が
動きます!



アレンジ②

足を伸ばしてタッチ

より腹斜筋に
負荷がかかります。

